



ثبت وقایع روزانه

برای فایل PDF کلیک کنید

احمد به محض ورود به منزل سراغ مادرش رفت. سوال های معمول از جمله اینکه حال پدر بزرگ چگونه؟ ناهار چه خورده؟ مایعات به اندازه کافی نوشیده؟ داروهایش چی، خورده یا حریف نشده اید؟ مزاجش کار کرده؟ قدم زده؟ که ناگهان پدر بزرگ با قیافه برافروخته از اتاقش خارج می شود. با عصبانیت به احمد پرخاش می کند که به چه حقی پشت سر من حرف می زنی؟ به توجه مربوط است من چکار کرده ام؟ یکبار دیگر ببینم درباره من حرف می زنی

نیاز به ثبت وقایع روزانه

مسیر پیشرفت بیماری دمانس، ایجاب می کند که مراقب برنامه فعالیت های روزانه بیمار را متناسب با توانایی فیزیکی و فکری وی تغییر دهد. به تجربه ثابت شده است که سرعت و میزان این تغییرات ممکن است به اندازه ای باشد که پس از گذشت چند روز، یادآوری دقیق آنچه را که تغییر داده اید برایتان امکان پذیر نباشد.

بهترین راهکار عملی، تهیه جدولی است که وقایع روزانه را در آن ثبت کنید. لازم است هر فردی که در مراقبت از بیمار شرکت دارد، هر فعالیتی را که با وی انجام می دهد، در آن ثبت نماید. شکل شماره ۱

چرا باید وقایع روزانه را ثبت کرد؟

جدول ثبت وقایع روزانه، تاریخچه پیشرفت بیماری است. با نگهداری آن، هر زمان که لازم باشد، میتوانید تاریخ شروع کاری یا اتفاقی را جستجو کنید. در مراجعات بعدی به پزشک، در صورت نیاز، می توانید با اطمینان از زمان شروع و نوع تغییرات بوجود آمده در بیمار، با وی مشورت کنید. با ثبت وقایع روزانه، پیدا کردن جواب پرسش های زیر آسان میشود و ردیابی تغییرات وضعیت و حالات بیمار ممکن می گردد.

- تغییرات فکری و فیزیکی بیمار، مثلاً از چه تاریخی وی در به کار بردن صحیح ریموت تلویزیون دچار مشکل شده، یا از چه زمانی توان پیاده روی روزانه او تغییر چشم گیری پیدا کرده، و غیره را همواره می توانید با جستجوی ساده و سریع در این پرونده، با دقت، تعیین کنید.
- شروع داروی جدید، میزان مصرف آب و آشامیدنی ها، تغذیه بیمار و میان وعده های وی را در این جدول ثبت کنید. در نتیجه، مراقب همواره از میزان و زمان تغذیه بیمار و سایر تغییرات آگاه است و در صورت بروز مشکلات بی اشتهاپی و سوء تغذیه، پیدا کردن دلیل آن را بسیار آسان تر پیدا می کند.
- فعالیت ها و سرگرمی های روزانه بیمار را در این جدول ثبت کنید. در نتیجه، شما به آسانی مسیر پیشرفت بیماری و کم شدن توانایی های فکری و فیزیکی بیمار را می توانید به وضوح بررسی کنید.
- تغییر فصل و تغییر نیاز بیمار به نوشیدن مایعات، بایستی با دقت تحت کنترل باشد. این نیاز را با تغییر فصل در برنامه روزانه پیش بینی کرده اید. (مقاله برنامه ریزی را مطالعه کنید.) تمام افرادی که به امر مراقبت از بیمار کمک می کنند به آن برنامه عمل می کنند و در صورت بروز مشکل کمبود آب بدن و بیبوست، جدول ثبت وقایع روزانه به حل مشکل کمک می کند.
- دفعات مراجعه به توالیت و ثبت موارد ادرار و قضای حاجت بیمار از مسایلی است که به دقت فراوان و مستمر مراقب نیازمند است. شما با ثبت دفعات مراجعه به توالیت و انجام قضای حاجت بیمار همیشه آگاهانه بیبوست و کمبود آب بیمار را تحت نظر خواهید داشت و در صورت لزوم به رفع اشکال اقدام می کنید.
- تجربه ثابت کرده است که بی اختیاری ادرار و مدفوع بیمار با اینکه قابل جلوگیری نیست، اما با بردن بیمار به توالیت در ساعات مقرر و منظم، تا حد زیادی تحت کنترل می آید.
- در ابتدای بیماری، بیمار کمابیش از مشکلاتی که برایش در حال اتفاق افتادن است آگاه است و نسبت به صحبت اطرافیان درباره خودش بسیار حساس می شود. هرگونه نجوا و یا صحبت آرام اطرافیان در وی احساس شک و تردید و اضطراب می کند. داشتن جدول وقایع روزانه، نیاز به صحبت و مشاوره درباره بیمار و اینکه چه کرده، چه خورده، و چه آشامیده است را به حداقل می رساند و به کیفیت بهتر زندگی بیمار کمک می کند.
- در قسمت مشاهدات کیفی، مراقبی که بیشترین زمان را با بیمار صرف می کند نسبت به روحیات، رفتار، علاقه بیمار به فعالیت یا خوراکی بخصوصی، نیاز به استراحت و خواب و غیره را یادداشت می کند. هدف، پیدا کردن جهت و سرعت از دست رفتن توانایی های بیمار و آگاهی از علایق و خواسته های اوست، که در نتیجه توجه به آنها، کیفیت زندگی بیمار را ارتقاء می دهد.

تاریخ:

روز هفته:

توضیحات	نوار	بهداشت	فعالیت ها	خوراک	مایعات	ساعت
					۸:۳۰ لیوان شیر	۸

			۲۰ دقیقه قدم زدن در پارک		۹
	خشک	۱۰:۳۵ ادرا		۱۰:۳۰ موز	۱۰
					۱۱
				۱۲ آبگوشت	۱۲
			۱ ساعت استراحت		۱
	خشک	۲:۳۰ مدفوع			۲
	کامل، نرمال				
	عصبانی بودند			۳:۰۰ دارو	۳
					۴
	توجه نداشتند		قصه خوانی		۵
					۶
					۷
					۸
					۹

توضیحات کیفی:

پیش از ظهر: فعال، پر انرژی، اشتها خوب، تعادل خوب
بعد از ظهر: کم انرژی، کم حوصله، اشتها خوب، کمی بی تعادل

شکل ۱: (در جدول بالا، فقط چند مورد برای نمونه پر شده است. برای توضیحات مربوط به پر کردن جدول به پانوشت مراجعه کنید).

برای دریافت فایل PDF [جدول ثبت وقایع روزانه](#) کلیک کنید.

پانوشت:

توضیحات بیشتر در مورد جدول وقایع روزانه

در سطر اول تاریخ و روز هفته را ثبت کنید با بایگانی کردن این اوراق به ترتیب تاریخ، سیرو پیشرفت بیماری و کارهای انجام شده را می توانید مورد بررسی قرار دهید.

جدول وقایع روزانه فوق به هفت ستون به شرح زیر تقسیم شده است. شما می توانید بر حسب سلیقه و نیازتان، تعداد ستونها را کم یا زیاد کنید:

۱- زمان: در این ستون ساعات روز، مثلاً از ساعت ۸ صبح تا ۹ شب درج شده است.

۲- مایعات: نوع مایعات خورنده شده از جمله آب، آب پرتقال، شیرو غیره و مقدار آن مثلاً یک لیوان یا نصف لیوان، و ساعت دقیق آن مثلاً 8:30 را در ردیف ساعت مربوطه یادداشت کنید.

۳- خوراک: نوع خوراکی مصرفی از جمله بستنی، بادام، فرنی (صبحانه)، آبگوشت (ناهار)، چای و شیرینی، ماست و خرما، داروهای مصرفی و غیره را با درج مقدار و زمان دقیق آن در این ستون ثبت کنید.

۴- فعالیت ها: نوع فعالیت ها، از جمله پیاده روی، نقاشی، گلدوزی، قصه خوانی، ماساژ دست و پا، اصلاح صورت و غیره را با ذکر زمان یا مدت انجام آن، مثلاً پیاده روی به مدت 20 دقیقه، در این ستون یادداشت کنید.

۵- بهداشت: زمان و مقدار ادرار و مدفوع، کیفیت آن مثلاً مدفوع کامل و نرمال یا نیمه کامل و شل، شستن دست و صورت، حمام رفتن، مسواک زدن و غیره را با درج ساعت دقیق در این ستون یادداشت کنید.

۶- نوار و پوشک: در صورتی که بیمار از لوازم بی اختیاری مثلاً نوار بی اختیاری یا پوشک استفاده می کند، خیس بودن یا کثیف بودن و زمان آن را در این ستون درج نمایید.

۷- توضیحات: در این ستون در صورت لزوم توضیحات اضافی برای هر ساعت و فعالیت درج می شود. توضیحات مثلاً اینکه از فعالیت پیاده روی راضی بود، شیر را با اشتها نوشید، به قصه خوانی توجه کامل داشت، چرت می زد، بی حال و کسل بود، عصبانی و پرخاشگر بود، مضطرب بود و امثال آن برای توجه به سیر بیماری، اثر داروها و توانایی انجام فعالیت ها بسیار ضروری است. در همین ستون، فشار خون و درجه حرارت بیمار را در ابتدا و در پایان روز، یادداشت کنید.

در انتهای جدول و در پایان هر روز یا هر شیفت، مراقب مشاهدات کیفی را در مورد بیمار یادداشت می کند. مثلاً اینکه بیمار همکاری می کرده یا نه، چه مدت احتیاج به استراحت داشته، کم تعادل بوده، زیاد صحبت می کرده، کم حرف بوده، و سایر مشاهدات خود در مورد بیمار را درج می نماید.

مطالب این مقاله جایگزین مشاوره شخصی و خصوصی خواننده با اشخاص ذیصلاح و متخصص در رشته حرفه ای ایشان از جمله پزشکان، روانشناسان، حقوقدانان، و سایر حرف مربوطه نیست. توصیه میشود همواره، برای هر مورد بخصوص که با آن روبرو هستید، با متخصص مربوطه مشورت نمایید.

مراجع و منابع

وبسایت آلزایمر کرمان

وبسایت انجمن آلزایمر ایران

وبسایت انجمن آلزایمر آمریکا

برنامه روزانه، وبسایت انجمن آلزایمر آمریکا

www.dardashna.ir